

**EL TRABAJO AUTÓNOMO DIRIGIDO COMO ESTRATEGIA PARA  
FORTALECER EL HÁBITO POR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
EN NIÑOS DE TERCER GRADO DEL COLEGIO FRANCISCO JOSÉ DE  
CALDAS SEDE C.**

**CHRISTIAN MANUEL FLÓREZ LÓPEZ**

**Cod. 025101074**

**UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.  
BOGOTÁ D.C.**

**2019**

**El trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la  
práctica de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José  
de Caldas sede C.**

**CHRISTIAN MANUEL FLÓREZ LÓPEZ**

**Cod. 025101074**

**JOSE LUIS FORERO RODRIGUEZ**

**TUTOR**

**UNIVERSIDAD LIBRE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.**

**BOGOTÁ D.C.**

**2019**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del presidente del jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

**Bogotá, 2019**

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	6
1. <b>CAPITULO UNO</b> TITULO.....	7
1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA. ....	8
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.3 ANTECEDENTES.....	11
1.4 JUSTIFICACION.....	13
1.5 OBJETIVOS .....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos.....	14
1.6. MARCO REFERENCIAL .....	15
1.7 Marco Contextual.....	15
1.8 MARCO LEGAL .....	¡Error! Marcador no definido.
1.9 MARCO TEORICO.....	16
Pedagogía Y Didáctica: .....	16
Educación Física: .....	17
Actividad Física.....	23
Autonomía Personal. ....	30
Hábito.....	30
2. <b>CAPITULO DOS</b> METODOLOGIA .....	32
PARADIGMA INVESTIGATIVO .....	35
TIPO DE INVESTIGACION. ....	36
ENFOQUE.....	36
INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCION DE DATOS. ....	36
POBLACION Y MUESTRA.....	37
FASES DEL PROCESO.....	37
2.1 PROPUESTA DIDACTICA .....	38

2.2	PRESENTACIÓN.....	38
2.3	JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	38
2.4	OBJETIVO DE LA PROPUESTA .....	39
2.5	ESTRUCTURA.....	39
2.6	Modelo Pedagógico de la propuesta.....	43
2.7	Metodología de la propuesta. (Método didáctico).....	44
2.8	Evaluación.....	46
3.	<b>CAPITULO FINAL</b> <b>RESULTADOS.....</b>	48
3.1.	CONCLUSIONES.....	56
3.2.	BIBLIOGRAFIA.....	58

## **INTRODUCCIÓN.**

Hábito a la actividad física en niños de tercer grado del Colegio Francisco José de Caldas sede C, es un proyecto diseñado con el fin de que el niño apropie en su vida el hábito de realizar actividad física por medio de ejercicios, juegos y actividades impartidas en una propuesta didáctica, clasificadas en sesiones que fomentan en el niño el respeto y el amor a su cuerpo, las diferencias y distintas capacidades que pueda tener él y los demás, trabajando parte de lo que es la agrupación, la integración y el desarrollo de habilidades básicas.

Las nuevas tecnologías y las costumbres cotidianas de hoy en día crean estilos de vida inapropiados ayudando a desarrollar, con el paso del tiempo, malas posturas y malos hábitos alimenticios entre otras, estas son razones por las cuales el sedentarismo empieza hacer parte de nuestras vidas, por esta razón trabajar el hábito a la actividad física en tempranas edades es de vital importancia para marcar y dejar huella en cada uno de ellos en su vida, que se desarrollen y crezcan teniendo en cuenta la importancia que genera para su vida un buen desarrollo físico, biológico y psicológico.

Todos los niños por simplemente ser niños, quieren desfogar o sacar toda la energía que llevan dentro, pero los escenarios donde se desenvuelven, como en las escuelas y en los hogares, no fortalecen esta intención y, por el contrario, acentúan los niveles de sedentarismo, creando otro tipo de hábitos.

La actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C, pretende cambiar el rumbo de muchos niños que se entregan a la pereza, el sedentarismo y malos hábitos. Implementar el hábito por la actividad física busca tener niños más activos, más dinámicos, más participativos y, en consecuencia, desarrollo y apropiación de valores como el cuidado a su cuerpo, tolerancia, comprensión, solidaridad; provocando en su vida un reconocimiento social en todos los campos donde se desenvuelva.

## 1. CAPITULO UNO

### TITULO.

El trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la práctica de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C.



## 1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo humano que hace trabajar a los músculos y requiere de energía para dichos movimientos. Caminar, correr, bailar, nadar, saltar, trabajar, toda aquella acción que implique movimiento es actividad física.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares. En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables, el deporte y el ejercicio, proporcionan un medio importante para que niños y niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal y su nivel de competencia.

Por otro parte, el ejercicio físico aumenta el bienestar psicológico y mejora nuestro estado de ánimo, además las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida porque padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en el mundo.



La organización mundial de la salud propuso una estrategia para reducir los índices de mortalidad y la carga de morbilidad mundiales, la OMS adoptó en mayo de 2004 la "estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", en donde se manifiestan ciertos objetivos tales como: Incrementar la concienciación y los conocimientos acerca de la influencia de la dieta y de la actividad física en la salud, así como de los efectos positivos de las intervenciones preventivas, establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar las dietas y aumentar la actividad física que sean sostenibles e integrales, y cuenten con la participación activa de todos los sectores, seguir de cerca los datos científicos y fomentar la investigación sobre la dieta y la actividad física.

Según el Ministerio de Educación Nacional, la Educación Física se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

La carencia de un docente regular de educación física en EL Colegio Francisco José de Caldas sede C, no fortalecen la necesidad para que se tiene para que los niños puedan desarrollar estas causas.

Por este sentido el sedentarismo ganaría o empieza a ganar mucho espacio por toda la tecnología, los juegos, la televisión, el internet y todo lo que cotidianamente se está utilizando en esta era.

Por esta razón, crear el hábito a la actividad física en estas poblaciones escolares se hace necesario y prioritario, en el colegio Francisco José de Caldas sede C, ya que por medio de esta podemos prevenir enfermedades y brindar un mejor desarrollo tanto físico como mental y, desde pequeños, llevarlos a contribuir a un buen estilo de vida.

## **1.2 Pregunta de investigación**

¿Qué influencia puede tener el trabajo autónomo dirigido sobre la creación del hábito por la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C?



### 1.3 ANTECEDENTES.

#### ➤ ANTECEDENTES INTERNACIONALES:

AUTOR Y AÑO	TEMA	APORTES AL ESTUDIO
Gil Madrona, Pedro González Villora, Sixto Pastor Vicedo, Juan Carlos Fernández Bustos, Juan Gregorio.  ESTUDIO RELIZADO EN ESPAÑA (2010)	ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS JÓVENES.	La educación física en la perspectiva de un estilo de vida saludable  Hábitos no saludables: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (marihuana, cocaína, drogas de diseño y otras)
Estefanía Castillo Viera  Pedro Sáenz  López Buñuel  (Universidad de Huelva – 2007)	Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida.	Conocer cuáles son los hábitos de práctica de actividad física de los universitarios.  Conocer el estilo de vida de los universitarios y otras conductas relacionadas con la salud y la actividad física.

#### ➤ ANTECEDENTES NACIONALES:

AUTOR Y AÑO	TEMA	APORTES AL ESTUDIO
<b>LESLIE PIEDAD MONTEALEGRE ESMERAL</b>  (Colombia, Barranquilla- 2009)	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE 16 A 27 AÑOS DE LA UNIVERSIDAD LIBRE SECCIONAL BARRANQUILLA.	Características y atributos de la actividad física.  Comportamiento sedentario.  Medición de la actividad física.
<b>MARÍA ISNARDY GARCÍA OBANDO JULLY ANDREA GARCÍA NAVARRO CAMILO JOSÉ</b>	ESTADO ACTUAL DEL DEPORTE, RECREACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA EN	Necesidades del deporte y la actividad física.  Actividad física como desarrollo humano de la

<b>ARGÜELLES OROZCO</b>  (Colombia, <b>UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN 2012)</b>	EL MUNICIPIO DE MISTRATÓ/ RISARALDA.	sociedad.
---	--	-----------

➤ **ANTECEDENTES LOCALES:**

<b>AUTOR Y AÑO</b>	<b>TEMA</b>	<b>APORTES AL ESTUDIO</b>
<b>Leonardo Martínez Ostos</b>  (Colombia, Bogotá – 2008)	Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios	Sedentarismo.  Actividad física.  Condición física.
<b>Sonia C. Mantilla Tolosa, Antonia Gómez Conesa y María D. Hidalgo Montesinos.</b>  (Colombia, Bogotá – 2011)	ACTIVIDAD FISICA, TABAQUISMO Y CONSUMO DE ALCOHOL, EN GRUPO DE HABITANTES UNIVERSITARIOS.	ACTIVIDAD FISICA  EVALUACION  TABAQUISMO  UTILIZACION DE BEBIDAS ALCOHOLICAS

## **1.4 JUSTIFICACION**

Este proyecto surge con la inquietud de establecer un mecanismo de asociación entre ejercicio y salud para que los alumnos del Colegio Francisco José de caldas, sede C, se pretende que los alumnos encuentren disfrute y desarrollen hábito hacia la actividad física. Por otro lado, obteniendo un hábito de la actividad física, el niño puede empezar a tener un reconocimiento social, ir mejorando su grado de espontaneidad y así, comunicarse más fácilmente con las demás personas y desenvolverse óptimamente en su entorno.

Ahora bien, en la actualidad se está pasando por un momento donde, los niños tienen una vida individual, caracterizada por lapsos de tiempo que desaprovechan en cosas que no son nada útiles para su vida, no obstante, si desde tempranas edades se orientan y desarrollan un hábito hacia la actividad física, se podrá separarlos un poco de esas nuevas tecnologías que invaden nuestro mundo y ayudarlos a salir un poco de la cotidianidad, además de separarlos del sedentarismo y todo lo que trae consigo con el paso del tiempo, como problemas de obesidad, enfermedades cardiovasculares, pérdida de la elasticidad y movilidad articular, lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares, sensaciones de cansancio frecuente, desánimo entre otras.

Es de vital importancia que el niño sepa desde pequeño a cuidar su cuerpo, a quererlo y aprender a valorarlo, que tenga una buena alimentación y un buen estilo de vida, de pronto así se podrán alejar de los malos hábitos como el alcoholismo, tabaquismo o cualquier otro vicio, el niño que participa de actividad física sin duda va a generar un mejor estilo de vida y por supuesto la harán más participativa.

La actividad física moderada y constante trae consigo todos estos beneficios, ya que al momento de aplicarla se va desarrollando un estilo de vida distinto, se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana y empieza a seleccionar bien sus alimentos, en la que se toman mejores decisiones alimentarias previniendo otros consumos ya que es consciente de que le harán daño en su cuerpo.

## **1.5 OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Diseñar una propuesta didáctica que incentive el trabajo autónomo dirigido para afianzar el hábito de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C.

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de práctica de actividad física en los niños de tercer grado del Colegio Francisco José de Caldas sede C.
- Diseñar estrategias que puedan incentivar o fortalecer el deseo por hacer actividad física.
- Implementar una propuesta pedagógica que dé respuesta al propósito del proyecto.

## **1.6 MARCO REFERENCIAL**

### **1.7 Marco Contextual**

El Colegio Francisco José de Caldas está ubicado en la Cr 60 No 67-84, en la localidad de Engativá, barrio Bellavista Occidental.

- **Descripción:** -Genero: Mixto  
-Orden de sede: 3  
-Jornadas: Mañana/Tarde  
-Estrato: 3

**Misión:** La institución Educativa Francisco José de Caldas orienta sus procesos educativos y formativos a la construcción de una persona integral, a partir de democratizar el conocimiento para garantizar, a nombre de la sociedad y con la participación del Estado, el derecho a una educación de calidad, equidad y competitividad, median te el desarrollo de unas competencias laborales generales y específicas centradas en el trabajo agropecuario, la investigación y la proyección a la comunidad en el contexto Local, regional y Nacional, en donde siempre estará como norte y guía, la vida como fundamento de toda la existencia.

**Vision:** Formar y capacitar hombres y mujeres con bases intelectuales y humanas en competencias laborales para ingresar al mundo del trabajo que ofrece la región y al mismo tiempo competentes para continuar sus estudios en las Universidades o Instituciones de tipo técnico como el SENA.

Esto permitirá a la institución posicionarse como una de las mejores del Departamento de Caldas en un periodo no superior a diez años demostrándolo a partir de los resultados obtenidos en Pruebas Saber, Pruebas de estado, número de egresados profesionalizados y/o insertados en la sociedad mostrando que son aptos para desempeñarse laboralmente de manera ética y de convivir en Paz y Armonía.

### **1.8 Marco Legal**

- **Ley 181 de enero 18 de 1995**

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

**Artículo 1o.** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**Artículo 3o.** Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

**Artículo 5o.** Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

**Artículo 17.** Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

## **1.9 Marco Teórico**

### **Pedagogía Y Didáctica:**

La pedagogía es una ciencia cuyo objetivo es de estudiar la formación de los seres humanos. Esto, se asocia en la educación, ya que es él es el proceso de intercambio de



conocimientos entre individuos, que implica no solo saberes académicos tales como matemáticas, lectura, biología etcétera, sino también tiene influencia de personalidades y comportamientos culturales.

Ahora bien, la didáctica como tal es una rama de la pedagogía que su propósito es buscar métodos, técnicas y estrategias para mejorar el proceso de aprendizaje entre los individuos. Toma conocimientos que ya son existentes en la pedagogía, pero los finaliza a través de recursos didácticos y creativos, busca manejar el éxito o el fracaso de las estrategias implantadas.

### **Educación Física:**

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual que orientará el trabajo es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y el control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

### **Escolaridad y educación física:**

José Miguel Fernández Porras licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte (España) en un artículo publicado en marzo de 2009, llamado la importancia de la educación Física en la escuela, nos habla que la Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Podemos entender que, a través de la Educación Física, el niño expresa su personalidad, fomenta su creatividad, imaginación y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.

### **Pedagogía y didáctica de la educación Física:**

La pedagogía y la didáctica de la educación física se encuentra orientada hacia la búsqueda de explicaciones sobre el cómo hacer posible que el alumno desarrolle sus actividades de aprendizaje en aquellas condiciones que faciliten la actividad y eficacia de tales actividades. Explicaciones en las cuales deberán validarse y reconstruirse a través de ideas concretas de intervención por parte del profesor basadas por las finalidades educativas que se persiguen. Ahora bien, entendiendo el estudio del proceso de enseñanza y aprendizaje desde la doble perspectiva que lleva a su explicación (teoría) y a la intervención (práctica), podemos afirmar que el objeto de la Didáctica de la Educación Física debe centrarse en "enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones del movimiento humano", entendido éste no como un simple fenómeno físico sino cargado de intencionalidad y significado para el ser humano que se mueve

La didáctica centra su estudio en las relaciones profesor-alumno que se establecen en un proceso de enseñanza y aprendizaje en torno al movimiento humano como parte principal y a la vez como objeto de comunicación.

- **Torres Solís José Antonio (1998)** “Didáctica de la clase de educación física”

Es indispensable que el profesor de educación física este consciente de su responsabilidad y e influencia en el desarrollo de sus alumnos, y que conozca las principales características que presentan su desenvolvimiento, tanto en el plano físico- motor como el psicológico y social.

### **Contenidos de la educación física.**

La educación física contribuye al logro de diversas habilidades tales como la socialización, autonomía, mejoras expresivas, movimiento y comunicativas.

El contenido de la educación física en la etapa de educación primaria tiene un valor muy significativo e importante por las diferentes áreas de exploración que puede proporcionar y por la relación que el individuo establece con el medio, los objetos, compañeros y consigo mismo.

Uno de los contenidos importantes en la educación física es la adquisición de destreza motora, por lo cual se trabaja el factor psicomotriz y la percepción, donde el alumno tenga pruebas de análisis y selección, donde se pueda evidenciar sus características y fortalezas que repercutirán para bien en otras áreas de su vida.

Otro contenido de la educación física son las capacidades motoras, su dominio corporal es muy importante para que el individuo adquiera más fácilmente conductas de carácter utilitario, expresivo o lúdico, que son primordiales para el desarrollo del alumno.

### **Movimiento humano y acciones motrices.**

El ser humano está diseñado para encontrarse casi siempre en movimiento, el movimiento lo definimos por ejemplo cuando un cuerpo deja un lugar u espacio para ocupar otro. El movimiento humano está presente inclusive en momentos que no lo

percibimos como respirar, pestañar, también está presente cuando hacemos muecas, caminamos, escribimos, corremos, saltamos entre otras tantas donde intervienen partes y sistemas que lo hacen posibles como: el esqueleto, las articulaciones y el sistema muscular.

La acción motriz son movimientos musculares que ocurren en partes del cuerpo, según el licenciado José Ángel Revoredo Ramos en un artículo sacado en abril del 2001 llamado “La enseñanza de las acciones motrices” se divide en tres etapas:

**Primera etapa. Estudio inicial o de generalización:** explica y demuestra, el ejecutante escucha y observa al maestro y comienza a fijar e integrar las representaciones, después el ejecutante comienza a ejercitar para ir estructurando las representaciones.

**Segunda etapa. Profundización:** se controlan fallas y movimientos innecesarios que ejecuta el educando, el ejecutante comienza a autorregular sus operaciones y acciones perfeccionando sus representaciones manteniendo la psicohigiene del movimiento.

**Tercera etapa. Consolidación:** se maneja psicopedagógicamente los pequeños detalles y estimula los éxitos, el ejecutante exterioriza las operaciones y acciones con la calidad, rapidez exigida y es capaz de dar una solución óptima a los diversos imprevistos que surjan durante la ejecución de la acción motriz. Los métodos prácticos (variables) son muy importantes.

Es bueno destacar que los niveles del aprendizaje (Habilidad, Hábito y Destreza) constituyen un proceso Fisiológico y Psicológico, que tiene un carácter objetivo, es por ello que todos los sujetos con independencia de su voluntad tengan que transitar por las tres etapas y niveles del aprendizaje, con mayor o menor velocidad en dependencia de las condiciones internas del sujeto, la experiencia motora precedente y las condiciones sociales.

Las etapas del aprendizaje (Estudio inicial, Profundización y Perfeccionamiento) constituyen un proceso pedagógico de carácter subjetivo que tiene que ajustar sus tareas al proceso objetivo de acuerdo con el nivel del aprendizaje que se encuentre el sujeto.

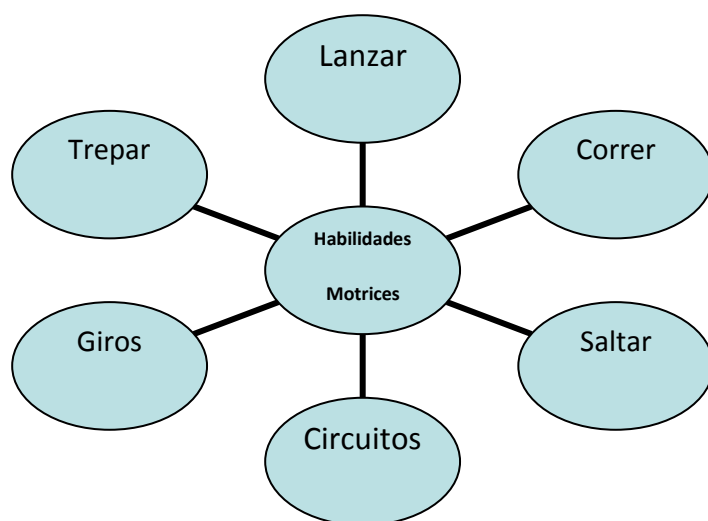
### **Motricidad y habilidades motrices.**

La motricidad la entendemos como la coordinación de los movimientos musculares voluntarios de un sujeto o individuo coordinados por la corteza cerebral, es supremamente importante trabajar con los niños este tema para observar sus capacidades o habilidades motrices y así mismo fortalecerlas.

Para Batalla (2000) las define como “aquellas familias de habilidades amplias, generales, comunes a muchos individuos y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.”

Como lo recalca el señor Batalla las habilidades motrices sirven para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades por eso es fundamental saber qué población estamos tratando ya que no todos poseemos las mismas cualidades de los demás.

**Cuadro tomado de la institución educativa “EL PORVENIR” publicado por Rikardo López. (2017)**



## **Lúdica y juegos.**

El hombre y en todas las civilizaciones o lugares ha estado presente y relacionado con el juego como posibilidad de conocimiento, diversión, reconocimiento e interacción social y con el entorno.

CAGIGAL (1996) citado por RAMIREZ (2006) define el juego como “una acción libre, espontánea, e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento formativo es la tensión”. Igualmente, BONILLA y CAMACHO (1993) citado por BAHAMON (2004), define como juego “toda actividad que compromete las facultades mentales, motrices y sociales de manera voluntaria y espontánea con control autónomo (juego individual) o congestionado (juego colectivo) con la finalidad preponderante de la entretención, el goce, la recreación o distracción”.

Algunos autores cubanos como MARTINEZ y CRUZ (2008) afirman que el juego es “escuela especial de relaciones sociales, donde se consolidan constantemente las formas sociales de conductas, se aprende la capacidad humana de colaboración e influye en todas las esferas de la personalidad, tanto como cognoscitiva como afectiva y volitiva.

En este sentido queda sentado que el juego es toda actividad voluntaria que abstrae de la cotidianidad, circunscrita a una delimitación temporo-espacial proporcionando diversión a través de experiencias motrices y sensoriales que enriquecen la personalidad en lo referente a conocimientos, interacción social y esfuerzo, por eso el juego es pieza fundamental para lo propuesto en este documento ya que por medio de la diversión y el compartir con los demás, podemos identificar las características de los niños de tercer grado del Colegio Francisco José de Caldas y así mismo acercarlos por si solos al disfrute de la actividad física.

Ahora bien, el concepto de juego está muy relacionado con el de lúdica, entendida esta como una dimensión del desarrollo humano, que de acuerdo con MAX NEEF (1993) citado por MONJE (2006) “se presenta como una necesidad y una potencialidad. Como necesidad todo ser humano requiere de esparcimiento, diversión y entretenimiento placentero, como potencialidad todo ser humano está apto para crear y producir y participar en formas de diversión como los juegos y los deportes”.

Vale la pena resaltar que el juego como parte de la dimensión lúdica del desarrollo humano presenta grandes potencialidades educativas, como lo refiere BAHAMON (2004) “el juego permite, de una manera más dinámica y agradable afianzar las conductas psicomotoras, los patrones básicos de movimientos y articularlos con acciones motrices más complejas; en lo social fortalece la autonomía, la solidaridad y la capacidad de análisis para determinar lo bueno y lo malo”.

Por eso el juego y la lúdica es de suprema importancia ya que al alumno genera en si motivación, autonomía y gusto a la actividad física, al querer participar, querer relacionarse a cuidar su entorno y su propio cuerpo, donde podrá conocerse, sus defectos y cualidades.

### **Actividad Física.**

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Un niño está lleno de energía y lo apropiado es que juegue, se divierta y sobre todo que expulse esa energía y que mejor que realizando actividad física, donde puede expulsar su energía y a la vez adquiriendo conocimientos y destrezas que él no conocía y adaptando su vida a un estilo adecuado.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado como levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del individuo, mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones órganos supremamente importantes del cuerpo y que conservan la vida. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar, tomar u otros malos vicios son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos.

De ahí la importancia de la actividad física en los jóvenes donde podamos trabajar y asignarle tareas donde creen autonomía y buenos hábitos de vida adaptándolos a un estilo saludable y productivo.

### **Actividad física y salud.**

Los niños y niñas que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales. También se ha demostrado en escolares obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física. (Atalah, 1999)

Podemos resaltar que la falta de actividad física en los niños genera hábitos prácticamente mortales como lo anteriormente mencionado la obesidad, el sedentarismo, la pereza y consecuencia de ello los problemas cardíacos a largo plazo.

La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal. (Kramer, 2010)

Si nuestros niños estuvieran más relacionados a las practicas físicas no solo traería mejoras en lo social y lo actitudinal sino también las practicas generan apetito por el gasto energético empleado, la alimentación como parte primordial del desarrollo humano juntado con la actividad física podría generar mejoras sociales en el niño y hábitos que indiscutiblemente se reflejaran con el transcurso del tiempo.

Por otro lado, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo, desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico, por eso es de vital importancia conocer la población con la que trabajamos y adecuarles sistemas de acuerdo a sus capacidades e irlos adecuando de acuerdo a sus resultados.



- **Sánchez Bañuelos (1996)**, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.
- **Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985)** señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

### **Organización mundial de la salud.**

Según la OMS se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que

entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

“Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea”.<sup>1</sup>

### **Edad escolar y salud.**

La edad escolar en los niños es supremamente importante ya que su mente está abierta a recibir cualquier información y más proveniente de los adultos, lo primero se centra en las habilidades de lo básico, la capacidad para prestar atención es importante para el éxito del joven por eso es de suprema importancia llamar la atención de ellos conforme a objetos llamativos y motivantes.

Un niño en la edad escolar debe aprender a estar frente a la victoria y la derrota, sobre todo cuando hablamos del ámbito físico, debe ser capaz de aceptar la derrota como parte de la vida y de su entorno, entender que hay jóvenes que aprenden más rápidos que otros o que poseen mejores cualidades físicas que los demás, el adulto siempre debe estar dispuesto a mejorar dichas cualidades y motivando al joven hacer cada vez mejor por medio de la práctica, un niño es muy sensible a cualquier rechazo, por eso el maestro debe estar pendiente ayudándole de la mejor manera y proponiéndole ejercicios de acuerdos a sus capacidades siempre con el fin de mejorarlas y creándole un gusto.

Por otro lado, la salud de un niño en edad escolar es importante para su rendimiento, para prestar atención en fin para su desarrollo.

Un joven lleno de energía y de vida goza de buena salud, la nutrición en estas edades es de vital importancia ya que es la que genera nuevamente la energía para que el niño puede desarrollarse adecuadamente, si el niño no se alimenta sus defensas pueden bajar y enfermarse, más cuando se practican actividades físicas donde se generan gastos de energéticos, la hidratación es fundamental en el niño por eso el ejercicio debe ir acompañado de una buena dieta alimenticia para lograr grandes cambios.

---

<sup>1</sup> Extraído de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

### **Efectos de la actividad física.**

Para que la actividad física tenga algún efecto se debe contar primero en la regularidad en la que se hace actividad física. No se puede conseguir nada si no somos capaces de mantener una frecuencia de entrenamiento adecuado. Los beneficios de una actividad física continuada conllevan tanto a nivel físico como a nivel mental y, por supuesto, a nivel estético de la persona y como terapia para un control efectivo de algunas de las enfermedades más conocidas de nuestro tiempo.

A nivel físico los beneficios de la actividad física podrían dar mejoras sistemáticas en los sistemas cardio-vascular, respiratorio, músculo-esquelético y circulatorio, óptimas para poner en funcionamiento en el desarrollo de la persona si hablamos de niños.

En el sistema cardiovascular, a través de una actividad física adecuada vamos a conseguir entrenar y funcionar al principal músculo de nuestro cuerpo, el corazón. Entrenando nuestro corazón disminuirá el número de pulsaciones en reposo y notaremos un menor aumento de las mismas ante un esfuerzo moderado, siendo más difícil el llegar al límite de la frecuencia cardiaca máxima, así mismo conseguiremos que aumente el flujo sanguíneo en el cuerpo a través de venas y arterias puesto que aumentará la cantidad de sangre bombeada.

En el sistema respiratorio, con el entrenamiento frecuente se da una mejora en el intercambio de gases y crece el volumen máximo de oxígeno que nuestro cuerpo es capaz de utilizar en un esfuerzo, es decir, aumenta nuestra capacidad pulmonar.

Así mismo en el Sistema músculo-esquelético, la práctica de una actividad física constante va a mejorar nuestro organismo con el fortalecimiento de la estructura corporal formada por huesos, tendones y cartílagos, también contribuirá en el crecimiento de la elasticidad muscular y articular.

La actividad física en el sistema circulatorio, genera o mejor reduce la presión arterial, aumenta la circulación sanguínea, transporta oxígeno a los músculos y mejora el retorno venoso de nuestro cuerpo, siendo este un elemento principal en la prevención de la aparición de las tan famosas venas varices.

Indiscutiblemente el ejercicio o la actividad física también va a hacer que se creen cambios a nivel psicológico como: la disminución de las sensaciones de estrés y ansiedad, de sensación de fatiga, aumento de la sensación de energía o fuerza, aumento de la autoestima al superar retos o prácticas que creía que no las podía realizar, sensación de una mayor aceptación por los demás y por quien es.

Es importante resaltar que la práctica de la actividad física sirve como control de algunas enfermedades comunes como: la hipertensión, la diabetes y la obesidad se pueden controlar con el ejercicio regular o frecuente que la persona aporte para su vida acompañado de una buena dieta. Por otra parte, no olvidar la importancia de un diagnóstico o reconocimiento médico deportivo antes de hacer actividad física independientemente de la población que estemos manejando los ejercicios.

### **Beneficios de la actividad física.**

La actividad física es esencial para la salud y la prevención de enfermedades para cualquier persona, al igual ayuda a la prolongación de la vida y así mismo mejorar su calidad.

Según el ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad de España, los beneficios de la actividad física son tres: beneficios fisiológicos, beneficios psicológicos y beneficios sociales.

- **Beneficios fisiológicos:** reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes.
- **Beneficios Psicológicos:** la actividad física mejora el estado de ánimo de las personas disminuyendo el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión así mismo ofrece bienestar y aumenta la autoestima.
- **Beneficios sociales:** aumenta la autonomía y la interacción social al trabajar y entendernos con las demás personas.

### **Consecuencias de la inactividad física.**

Son bastantes las consecuencias de la inactividad física en una persona, entre esas la más importante es el sedentarismo que es el que suele aumentar los problemas de salud ya que con ella trae la obesidad en las personas por el desequilibrio que tiene el individuo en el gasto de calorías de su cuerpo, así mismo la disminución de su elasticidad y movilidad articular ya que el cuerpo empieza apropiarse de posturas inadecuadas, disminución de sus habilidades y capacidad de reacción.

El sedentarismo no solo se puede convertir en un hábito en las personas sino como anteriormente mencionamos algunas consecuencias la inactividad física en una persona proporciona que en el cuerpo existan dolores lumbares y lesiones en el sistema de soporte, mala postura, sensaciones frecuentes de cansancio, desánimo, malestar y poca autoestima relacionada en la apariencia corporal de la persona entre otras.

### **Actividad física y niñez.**

La actividad física en la niñez genera una serie de beneficios que incluyen entre estos un desarrollo y crecimiento saludables del sistema músculo esquelético y el respiratorio.

En la niñez la actividad física es de suprema importancia ya que aporta en el cuerpo una adaptación al mantenimiento del equilibrio calórico del niño, por lo tanto, le dará un peso saludable, al igual la prevención de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o problemas de colesterol en la sangre.

La interacción social en una persona es de suprema importancia y más si hablamos de un niño o niña, la actividad física puede abrirles las puertas a esas interacciones sociales expresándolas por medio de sentimientos de satisfacción, risas, enojo, victorias o derrotas todo hace parte del crecimiento y la satisfacción personal del niño.

## **Autonomía Personal.**

### **Definición.**

La autonomía personal hace referencia a la decisión propia del individuo, de actuar, de pensar por si mismo, la autonomía personal es una capacidad que tiene la persona de tomar decisiones, de cómo afrontar su vida de acuerdo a sus reglas o hábitos propios para desarrollar actividades de la vida diaria.

Según Imanuel Kant, “la autonomía personal se enfoca directamente al individuo y su capacidad de elegir y ser guiado por sus propios conceptos”.

### **Características**

Básicamente la característica de la autonomía personal es poner a prueba los conceptos personales, donde al ponerlos en acción trae consigo la capacidad de aprender más, al aprender y conocer cosas nuevas la persona se vuelve cada vez más autónoma.

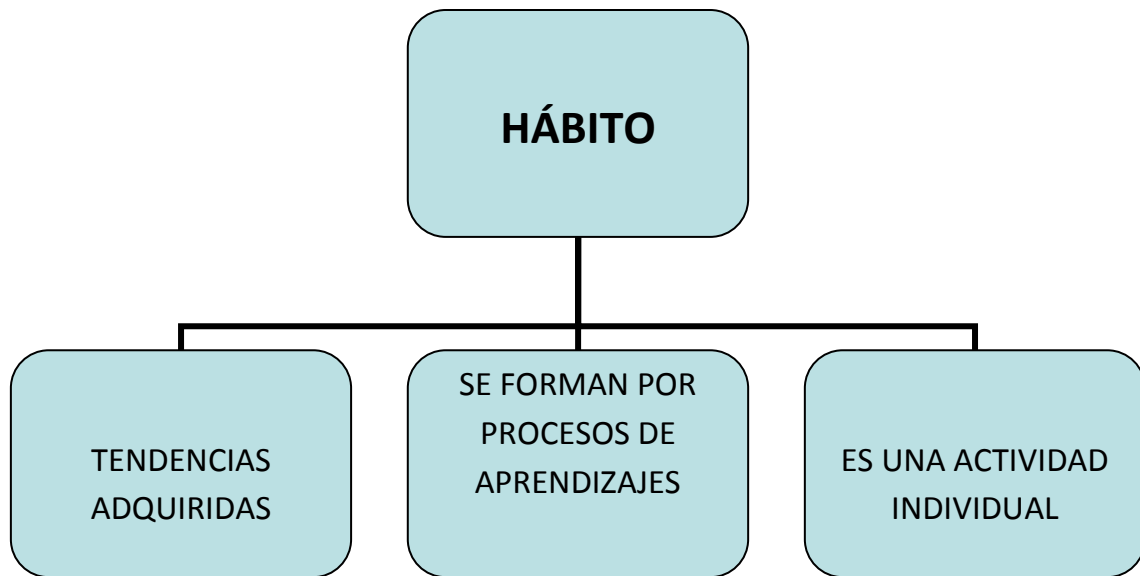
## **Hábito**

### **Definición**

Hábito son los actos de un individuo que lo hace costumbre para complementar su vida de momentos o situaciones.

### **Características**

A continuación, cuadro elaborado para la descripción de hábito:



## **2. CAPITULO DOS**

### **METODOLOGIA**

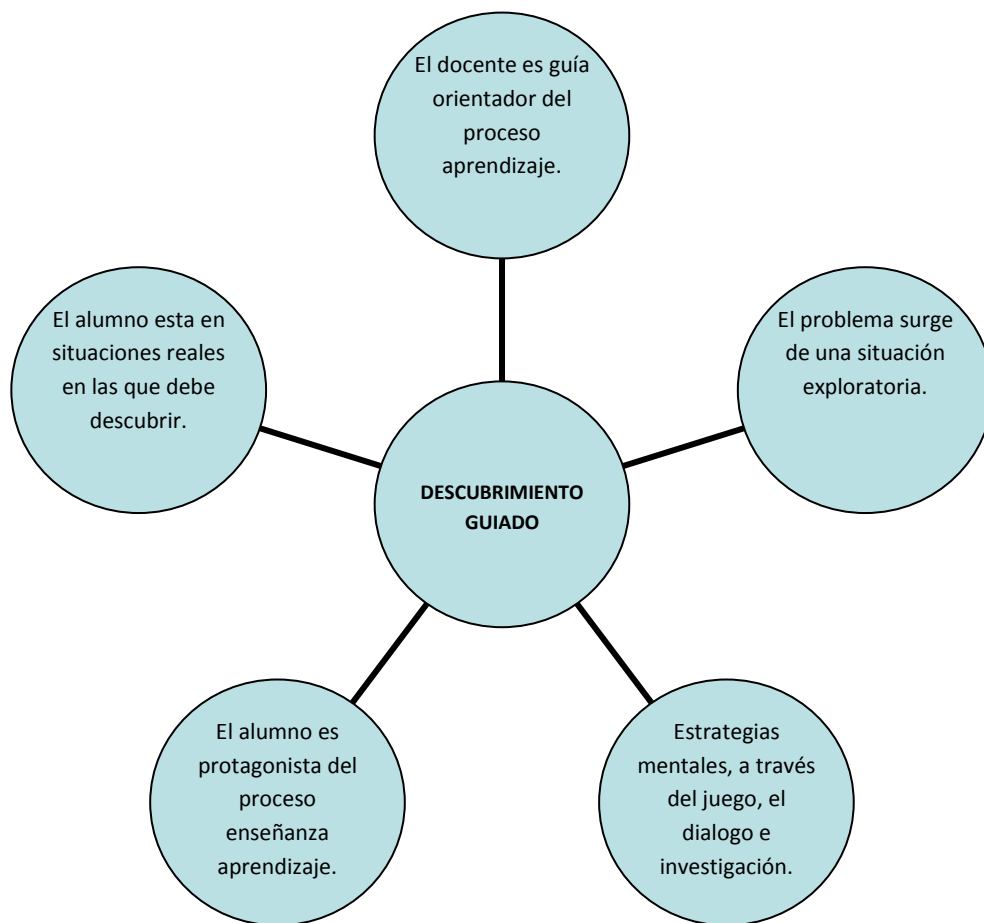
#### **➤ Descubrimiento guiado.**

El aprendizaje por descubrimiento es una metodología de aprendizaje en la que el individuo en vez de adquirir los conocimientos de forma pasiva, descubre los conceptos por si mismo, aprendiendo de los errores o sus triunfos y los ordena para procesarlos a su nivel cognitivo.

- **Características.**

A continuación, cuadro elaborado desglosando información para describir el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado:



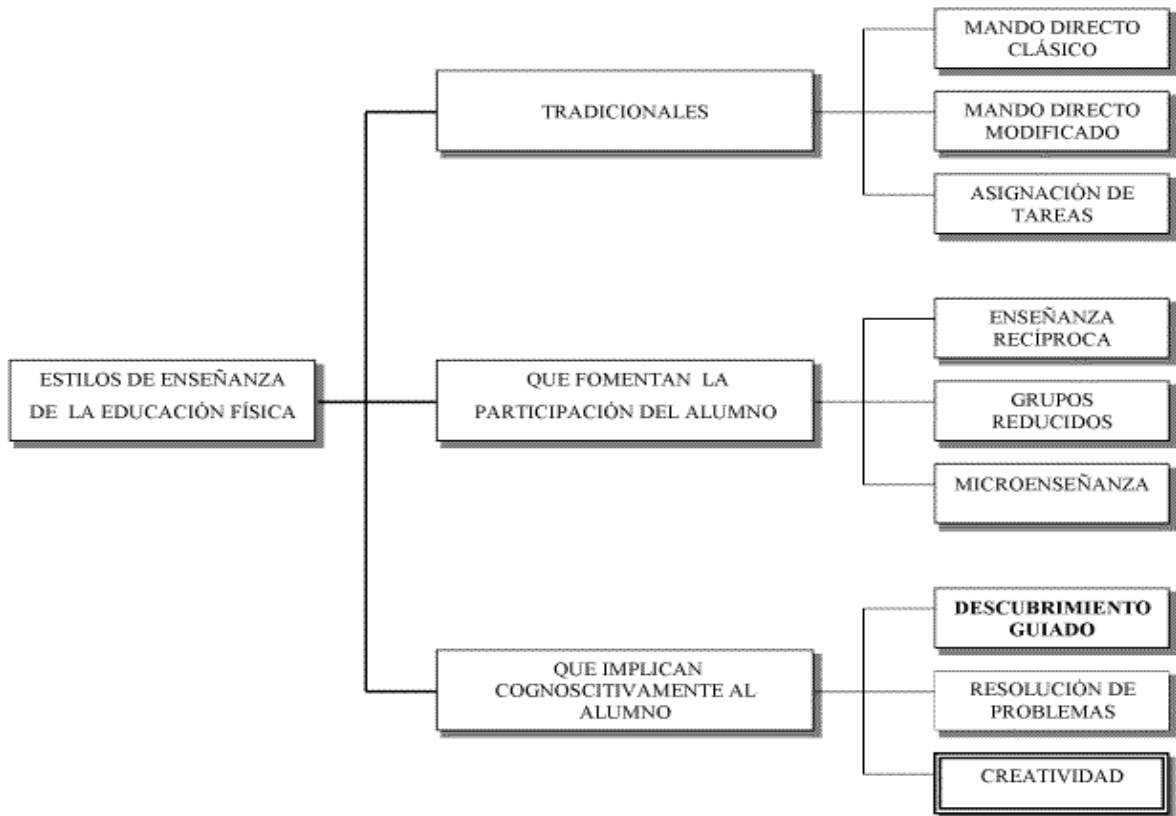


➤ **Condiciones del descubrimiento guiado.**

Muska Mosston (1978:156) plantea esta pregunta: ¿Qué clase de cosas pueden descubrir las personas?

- Hechos (en cualquier materia)
- Ideas y conceptos
- Relaciones (semejanzas y desemejanzas)
- Principios (reglas gobernantes)
- Orden o sistema.
- Una actividad física particular (un movimiento)
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- Límites (cantidad de actividad, velocidad, etc.)
- ¿Cómo descubrir?

En la práctica, una de las aplicaciones más relevantes es la teoría de Festinger que propone la utilización de perturbaciones (disonancias) que irriten la función cognoscitiva con el objeto de crear la necesidad de buscar soluciones, y que sólo la búsqueda de soluciones eliminará las perturbaciones; así el equilibrio cognitivo quedará restablecido.



“Mapa conceptual diseñado por el Lic. Ezequiel Rodríguez Martínez (España) en el 2003”

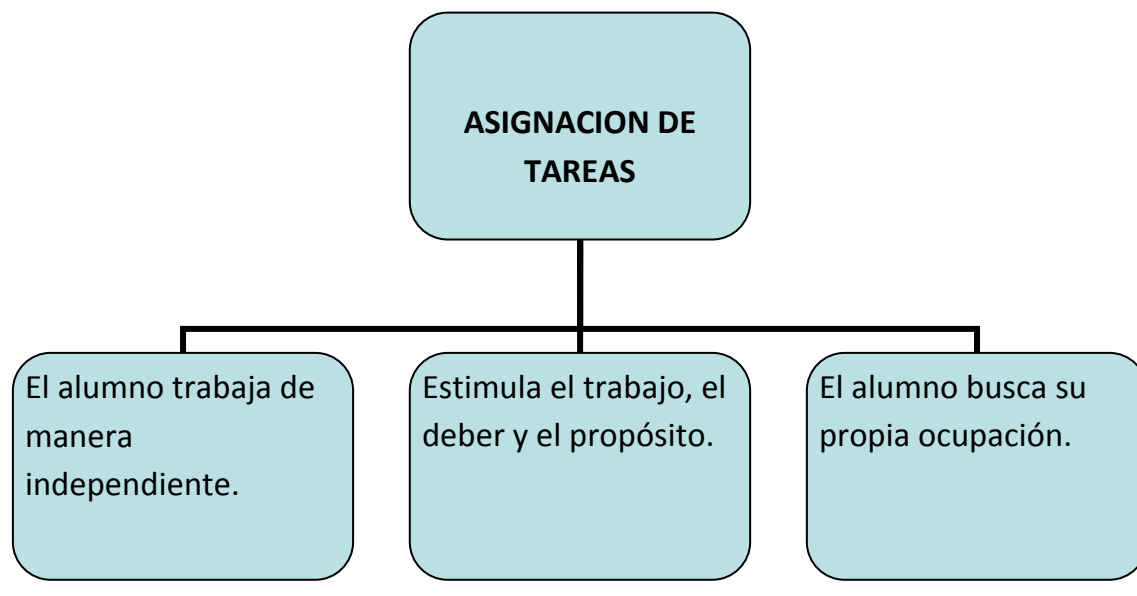
- **Asignación de tareas.**

Este método tiene la característica de que el estudiante elige, dentro de los temas a desarrollar, las tareas que va a realizar o en grupo, están formulados generalmente por escrito e integran aspectos sociales, intelectuales, artesanales o artísticos. También es conocido como enseñanza activa, método de actividades, métodos de proyectos, entre otros.

Cuatro principios didácticos se identifican en este método:

- **Aprendizaje independiente:** En el que los que aprenden eligen las tareas y, a veces el tiempo, procedimientos y orientaciones, es bueno la autoevaluación de procesos.
- **Aprendizaje singular:** Gracias a una diferencia interna de la clase a fin de entender diferencias en intereses y habilidades y desarrollar la cooperación y valores democráticos, el ser y convivir.
- **Aprendizaje globalizado:** La integración del trabajo manual e intelectual de temas transversales, es decir, de otras asignaturas.
- **Aprendizaje aplicado:** Une la relación de tareas de aprendizaje formuladas de forma escrita con la adquisición de conocimientos de los medios de información o el uso de conocimientos previos ya existentes.
- **Características.**

A continuación, cuadro elaborado desglosando información para describir el estilo de enseñanza de asignación de tareas<sup>2</sup>:



## PARADIGMA INVESTIGATIVO

**Interpretativista:** Este paradigma emplea la metodología cualitativa, tiene como objetivo resaltar las características o las cualidades de un fenómeno. No se trata

<sup>2</sup> Extraído de: <http://raulmendez63.blogspot.com.co/2010/04/asignacion-de-tareas.htm>

de probar o de identificar en qué nivel una cierta cualidad se encuentra en un acontecimiento dado, sino de descubrir todas las cualidades que sean posibles.

En investigaciones cualitativas se debe tener en cuenta los sentimientos y pensamientos de las personas en acciones que llamen su interés en particular, por eso este tipo de metodología es la más indicada para para trabajar con personas que están en un proceso de desarrollo donde se pueda identificar sus pensamientos, gustos y cualidades.

### **Tipo de investigación**

Investigación de tipo cualitativo.

### **Enfoque**

**Enfoque Descriptivo:** Tipo de investigación que analiza las características de un grupo o población, sus gustos e intereses, básicamente el enfoque descriptivo son estudios que ocurren en circunstancias naturales de cualquier individuo.

En el enfoque descriptivo el investigador recoge la información sobre la base de una hipótesis o teoría, sustentan y sacan ideas sobre la información de manera cuidadosa y luego se determinan los resultados, a fin de conseguir el objetivo que es contribuir al conocimiento.

### **Instrumentos y técnicas de recolección de datos**

- **Encuestas:** Técnica de investigación aplicada por medio de una serie de preguntas previamente diseñadas, sobre el entorno de desenvolvimiento y los lugares donde se genera la información.
- **Cuestionario:** Es el instrumento de investigación que soporta y contiene la información para ser sistematizada y procesada.

## **Población y muestra**

**Población:** la población en la cual se va a intervenir son los estudiantes del Colegio Francisco José de Caldas sede C.

**Muestra:** los estudiantes del Colegio Francisco José de Caldas sede C, grado 303.

## **Fases del proceso**

- **Diagnóstico:** El análisis que se realizara para determinar las situaciones de los alumnos y como están físicamente.
- **Diseño de la propuesta:** La propuesta didáctica contara con una serie de procesos los cuales son: presentación, justificación, método, modelo, estructura y evaluación.
- **Desarrollo de la propuesta:** Se realizarán actividades a los alumnos por medio de sesiones de actividad física, donde se brindan pautas generales, recomendaciones y reflexiones sobre el trabajo en el aula y fuera de la misma.
- **Evaluación de la propuesta:** La evaluación es conocida como uno de los factores importantes de la motivación y aprendizaje. En esta fase del proceso se tendrá en cuenta la reflexión del mismo alumno frente a los ejercicios implantados y por medio de unos análisis y trabajos miraremos su evolución y el disfrute por las mismas.

## **2.1 PROPUESTA DIDACTICA**

### **2.2 Presentación**

El proyecto está basado en crear el hábito hacia la actividad física para que de esta manera los estudiantes se hagan más partícipes de las clases, en especial en la clase de Educación Física.

Creando en los niños el hábito por la actividad física se podrá separarlos un poco del sedentarismo y acercarlos a lo que sería un estilo de vida saludable y más apropiada para su desarrollo, tanto físico como psicológico y, además, proporcionarles habilidades para acercarse más a su entorno social y relacionarse más fácilmente con la gente que los rodea.

Por otro lado, no hay suficientes estrategias por parte del docente que motiven al estudiante a tener un buen aprendizaje o un disfrute hacia la misma, si se implementa en los estudiantes el hábito hacia la actividad física por medio de juegos menores desde tempranas edades, arrojaran como resultado personas más activas, saludables y con una excelente autoestima en cualquier entorno que se desenvuelva. Igualmente, estudiantes y docentes se verán beneficiados ya que se desarrollarán las clases de una manera más participativa y motivante, involucrando los diferentes elementos que tiene como ayuda.

### **2.3 Justificación de la propuesta**

Esta propuesta nace para que los niños de grado 303 del Colegio Francisco José de Caldas sede C, creen un hábito a la Actividad Física y encuentren periodos en los cuales puedan aprovecharlo en la misma, además que puedan desenvolverse en un entorno más saludable y fructífero para su vida.

Así mismo pueden ser ejemplos para otros niños que por otras circunstancias de la vida están desenvolviéndose cotidianamente en otro entorno y pueden cultivar valores, respeto, cuidado por su cuerpo y que puedan crear un buen estilo de vida.

Por otro lado, fomentando el hábito a la actividad física los alumnos serán más partícipes y mas espontáneos a la hora de realizar actividades, lo que genera un

ambiente motivante no solo para el alumno sino para el docente, por eso surge esta propuesta que está diseñada por medio de unas sesiones donde poco a poco el niño entrara en contacto con la actividad física pero encontrándole un gusto o una pasión que le genere un hábito en su vida.

## 2.4 Objetivo de la propuesta

Diseñar un programa a través de juegos menores que propicien autonomía y hábito por la actividad física.

### Objetivos específicos de la propuesta.

- Diseñar una propuesta pedagógica en la cual se pueda incentivar o fortalecer el deseo por hacer actividad física.
- Asignar trabajos en los cuales el alumno pueda desarrollar su autonomía.
- Socializar los resultados.

## 2.5 Estructura

Para la estructura de esta propuesta se implementarán 15 sesiones para fortalecer su hábito a la actividad física a través del trabajo autónomo dirigido:

ETAP A	SESION	NOMBRE	OBJETIVO	CONTENIDO	EVALUACION
APROPIACIÓN	1.	Reconozco mi cuerpo	Identificar la fisionomía y la fisiología del cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema corporal</li> <li>• Músculos</li> <li>• Huesos</li> <li>• Articulaciones</li> </ul>	Participación y desempeño en la clase.  Reflexión sobre contenidos.
	2.	Cuidado del cuerpo (calentamiento, estiramiento y vuelta a la calma)	Reconocer la importancia del cuidado del cuerpo frente a la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento</li> <li>• Estiramiento</li> <li>• Vuelta a la calma</li> </ul>	Participación y desempeño en la clase.  Reflexión sobre contenidos.

ETAPA DE SOCIALIZACIÓN	3.	Juegos cooperativos	Incentivar al trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liderazgo</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Colaboración</li> </ul>	Trabajo en equipo. Desempeño en la clase. Auto reflexión.
	4.	Juegos tradicionales	Realizar actividad física rescatando la práctica de juegos tradicionales	Competencia. Rondas y canciones. Juegos grupales.	Trabajo en equipo. Desempeño en la clase. Auto reflexión.
	5.	Juegos de competencia	Desarrollar y fortalecer el espíritu competitivo.	La competencia. El liderazgo. Tolerancia al fracaso.	Trabajo en equipo. Desempeño en la clase. Auto reflexión.
ETAPA PERCEPTIVO-MOTRIZ	6.	Juegos sensoriales y perceptivos.	Selección de juegos sensoriales, perceptivos y de relajación para determinados eventos, momentos, partes de una sesión, entornos etc.	Caracterizar los juegos sensoriales, perceptivos y de relajación diferenciándolos de los otros tipos. Identificar posibilidades de aplicación (edades, entornos, eventos etc.) juegos sensoriales, perceptivos y de relajación.	Desempeño y participación Reflexión de contenidos.
	7.	La lateralidad.	Desarrollar el predominio motor relacionado con las partes del cuerpo.	El cuerpo y sus partes. Segmentos corporales y simetría. Derecha, izquierda, delante y detrás, movimientos y posturas corporales.	Desempeño y participación Reflexión de contenidos.
	8.	Capacidades coordinativas.	Practica dirigida por el profesor, de diferentes contenidos y métodos de desarrollo de las capacidades coordinativas,	Desarrollo de las capacidades coordinativas por medio de las actividades.	Desempeño y participación Reflexión de contenidos.



<b>ETAPA</b> <b>INTRODUCCIÓN A LAS CAPACIDADES FÍSICA</b>			utilizando diversos materiales y equipamientos.		
	9.	Habilidades básicas.	Entendimiento y adaptación de movimientos naturales que son necesarios para la motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos</li> <li>• Saltos</li> <li>• Giros</li> <li>• Equilibrio, equilibrio estático, equilibrio dinámico.</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Ejercicios de ajuste postural.</li> </ul>	Desempeño y participación  Reflexión de contenidos.
	10.	Flexibilidad	Medición y valoración de la flexibilidad en función de las características de la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitud de Movimiento.</li> <li>• Movilidad articular activa.</li> <li>• Movilidad articular pasiva.</li> </ul>	Participación  Desempeño físico.  Reflexión.
	11.	Velocidad.	Métodos para el desarrollo de la velocidad, normas de realización, normas de seguridad, normas de control de la carga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medición y valoración de diferentes tipos de velocidad.</li> <li>• Desarrollo de la velocidad.</li> <li>• La competencia</li> </ul>	Participación  Desempeño físico.  Trabajo en equipo.  Reflexión.
	12.	Fuerza.	Asegurar y permitir un crecimiento y desarrollo armónico. Favorecer un desarrollo óptimo para lograr máximos rendimientos posteriores acordes a la edad y el sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular todos los grupos musculares con deportes como carrera, salto, lanzamiento, tracción, freno etc.</li> <li>• Entrenamientos con estaciones que promuevan la competencia.</li> </ul>	Participación  Desempeño físico.  Trabajo en equipo.  Reflexión.
	13.	Resistencia.	Desarrollar la resistencia aeróbica mediante distintas actividades incentivando el trabajo en equipo y la competencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera continúa cómoda, juegos de intensidad baja y de duración prolongada.</li> <li>• Ejercicios con balón como conducciones, pases a modo de circuitos.</li> <li>• Recorridos pero siempre</li> </ul>	Participación  Desempeño físico.  Reflexión.

				respetando el tiempo de duración y la intensidad.	
	14.	Agilidad.	Adquirir la capacidad para desarrollar actividades de una manera rápida y precisa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factor velocidad</li> <li>• Factor flexibilidad</li> <li>• Factor equilibrio</li> <li>• Factor coordinación.</li> </ul>	Participación Desempeño físico. Reflexión.
	15.	Destrezas motrices.	Visualización y observación de las actividades y prácticas aprendidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuitos para la observación de destrezas en todos los factores.</li> <li>• Espíritu de competencia, liderazgo y aceptación al fracaso.</li> </ul>	Participación Desempeño físico. Reflexión.

ETAPAS	APROPIACIÓN.	SOCIALIZACIÓN.	PERCEPTIVO-MOTRIZ	CAPACIDADES FÍSICAS.
<b>OBJETIVO</b>	Reconocimiento de su cuerpo y cuidados del mismo.	Incentivar el trabajo en equipo por medio de juegos cooperativos, tradicionales y de competencia.	Entendimiento y adaptación de movimientos naturales que son necesarios para la motricidad.	Desarrollo y fortalecimiento de capacidades físicas como: flexibilidad, velocidad, fuerza, resistencia y agilidad.
<b>SESIONES</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>OBJETIVOS SESIONES</b>	1. Identificación de su fisionomía. 2. cuidado del cuerpo frente a la actividad física.	1. Incentivar el trabajo en equipo y fortalecer las de amistad. 2. Actividad física por medio de juegos tradicionales. 3. Desarrollar el espíritu competitivo.	1. juegos sensoriales y de percepción. 2. Predominio motor en las partes del cuerpo. 3. Desarrollo capacidades coordinativas. 4. Entendimiento y adaptación de capacidades.	1. medición de la flexibilidad. 2. Desarrollo de la velocidad y normas de realización. 3. Desarrollo de la fuerza de acuerdo a edad y sexo. 4. Desarrollar resistencia por medio de actividades que incentiven el trabajo en equipo. 5. Adquirir

				capacidades para desarrollar actividades de una manera rápida. 6. Observación de prácticas aprendidas.
<b>CONTENIDOS</b>	1. Cuerpo humano, músculos, huesos, articulaciones. 2. calentamientos, estiramientos y vuelta a la calma.	1. Colaboración con los compañeros, liderazgo. 2. Juegos grupales, rondas y competencia. 3. Competencia liderazgo y tolerancia a la derrota y la victoria.	1. caracterizar juegos sensoriales y perceptivos. 2. Segmentos corporales y simetría. 3. Capacidades coordinativas por medio de actividades. 4. Capacidades básicas: desplazamiento, saltar, giros, coordinación, ajuste postural.	1. Amplitud de movimiento. 2. Valoración de velocidad y competencia. 3. Estimulación de músculos 4. Carreras continuas y recorridos con tiempo de intensidad. 5. Factor de capacidades físicas. 6. Circuitos para la valoración de destrezas en todos los factores físicos.
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>La evaluación va de acuerdo a la etapa practicada teniendo en cuenta, participación en clase, entendimiento de temas dados por retroalimentación.</b>			

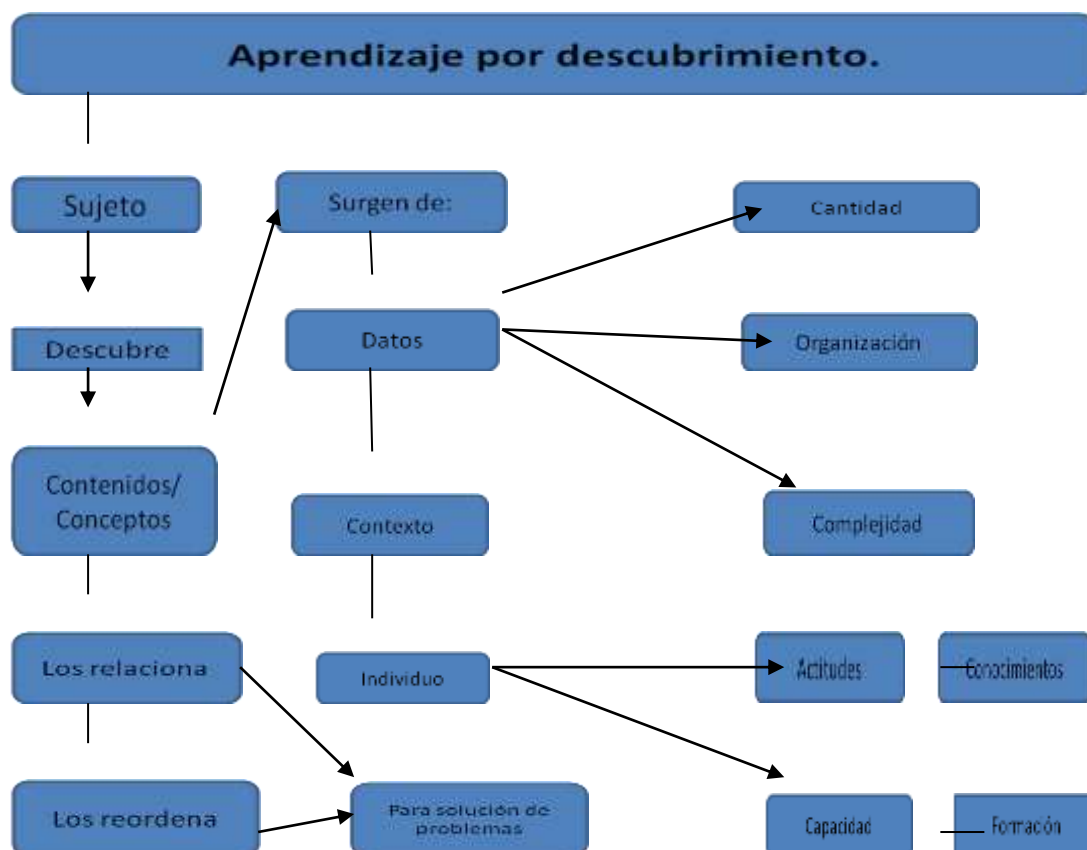
## 2.6 Modelo Pedagógico de la propuesta

- **Modelo Constructivista.**

El modelo consiguiente a utilizar será el constructivista, ya que este concibe el aprendizaje como una actividad autónoma o crítica y al docente como la persona que investiga reflexionando sobre sus actividades propuestas.

Una de las características que identifican este modelo es que por medio de los errores podemos analizar e identificar la mejor manera de hacer las cosas bien, el constructivismo en otras palabras se aprende por medio del error y ayuda a la persona a tomar decisiones arriesgándose a que pueda errar.

Este modelo permite que el aprendizaje por medio de una organización de métodos de apoyo el alumno permita construir su propio saber.



Cuadro extraído del libro “Ciencias psicológicas, teoría del aprendizaje. Universidad de San Carlos de Guatemala. Tema filigrana. Con la tecnología de Blogger.”

## 2.7 Metodología de la propuesta. (Método didáctico)

En esta propuesta la metodología más apropiada para trabajar es la del descubrimiento guiado, junto con la asignación de tareas.

### ➤ El descubrimiento guiado.

Esta metodología implica cognitivamente al alumno mediante las actividades asignadas observando las acciones del individuo y fortaleciendo las falencias que se observen en la misma, esta metodología implica que el profesor se acerque al estudiante explicándole, aconsejándole y dándole unas pautas arriesgando a que se equivoque y aprender de la misma equivocación, constituyendo, por tanto, un paso superior a su motricidad.

Como bien decíamos la esencia de esta metodología del descubrimiento guiado es una relación entre el profesor y el alumno. El profesor plantea una serie de problemas para que el alumno los resuelva, el profesor debe esperar las respuestas y no intervenir, salvo en casos necesarios como golpes o heridas y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta o se le dice que hacer, una vez el alumno resuelve los problemas asignados, el profesor los refuerza con una reflexión y un resumen de lo sucedido.

➤ **Asignación de tareas.**

Esta metodología se basa en la instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del profesor, que tiene un papel de control, disciplina, responsable de las actividades y evaluación, que está centrada en el desarrollo del alumno y demostrando un resultado final del mismo.

La asignación de tareas disminuye el tiempo de aprendizaje de las habilidades, y permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos.

➤ **Orientaciones a tener en cuenta en la aplicación de asignación de tareas**

- Los métodos de enseñanza deben ser utilizados, en función de la ayuda que ofrezcan y la respuesta que den a las necesidades de los alumnos.
- Su utilización, debe restringirse a la enseñanza de modelos que presentan una solución muy concreta.
- Los bloques de contenidos que más se utilizan son juegos y deportes, y el bloque de condición física.
- Respetando el nivel de desarrollo operativo del alumno se favorecerá la participación e individualización en la enseñanza.
- Motivar a nuestros alumnos para que realicen una buena ejecución del modelo propuesto.
- Ofrecer una excelente información inicial de la tarea a realizar.
- Poner gran énfasis en la corrección de la ejecución.
- El respeto de la progresión y continuidad en su aplicación, es fundamental.
- La utilización de un estilo concreto dentro de una clase de trabajo, no implica que toda ella deba ser realizada dentro de la más pura aplicación del mismo, es

el docente quien debe decidir qué y cuándo desea enseñar utilizando esa metodología específica<sup>3</sup>.

## **2.8 Evaluación**

La evaluación permite valorar el avance y los resultados del desarrollo de los estudiantes a partir de evidencias tomadas de las fases del proceso, garantizando un aprendizaje pertinente, significativo para el estudiante y relevante para la sociedad.

Esta como parte fundamental y detectora del proceso, se tendrá en cuenta los cambios del niño por medio de las observaciones en las prácticas desarrolladas en la clase de educación física donde se le hará seguimiento y control mediante herramientas como diarios de campo y asignaciones de tarea donde se pueda visualizar por medio de videos y fotos su desarrollo frente a la actividad física.

También comentarios y reflexiones referentes a los cambios tanto físicos como psicológicos que los niños puedan evidenciar en sí, su percepción y su pensamiento sobre la actividad física.

---

<sup>3</sup> Extraído de: BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1995) Elección de un método en E.F.: Las situaciones problema. Stadium, Buenos Aires.

## **DIAGNÓSTICO**

### **Diagnóstico institucional:**

- Existen pocos proyectos relacionados específicamente con el hábito a la actividad física.
- A nivel institucional los docentes consideran que los niños necesitan fortalecer esos hábitos.

### **Diagnóstico Docente:**

- No se seleccionan contenidos relacionados con la actividad física para desarrollar esa autonomía en el niño.
- Tampoco se implementan herramientas o espacios para el desarrollo de la actividad física
- Con respecto al tema los docentes no realizan planeamiento de la actividad física.

### **Diagnóstico de estudiantes:**

- Niños: en las horas de educación física solo jugamos futbol
- Niñas: en las horas de educación física solo nos sentamos como si fuera el descanso.
- Los niños consideran que es importante el desarrollo de la actividad física como parte de su crecimiento personal.
- Los docentes no promueven el hábito a la actividad física, solo nos sacan al parque.

### 3. CAPITULO FINAL

#### RESULTADOS.

#### ENCUESTA A ESTUDIANTES DE TERCER GRADO.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo:

☐ M

☐ F

Curso: \_\_\_\_\_

Respetado estudiante: a continuación, se presentarán algunas preguntas que están relacionadas con sus hábitos y la relación que tienes con la actividad física. Conteste con libertad y de manera autónoma, sabiendo que los resultados no influirán en algún tipo de evaluación ni cosas por el estilo.

Agradeciendo tu colaboración, te invito a desarrollar la siguiente encuesta:

**1. ¿Qué tipo de actividades realizas? Marcar con una X las actividades que realizas con mayor frecuencia.**

☐ Mirar televisión.

☐ Conectarse a redes sociales como: facebook, twitter , myspace y otros.

☐ Encontrase con amigos, y si lo haces cuáles son los puntos de encuentro:

\_\_\_\_\_

☐ Navegar por internet.

☐ Escuchar música.

☐ Leer.

☐ Ir a bailar.

☐ Ir al cine.

☐ Ir al teatro.



- ☐ Ver videos.
- ☐ Video juegos.
- ☐ Ir a ver deportes.
- ☐ Practicar deportes.
- ☐ Realizar cualquier actividad física.
- ☐ Hobbies

¿Cuál? \_\_\_\_\_

- ☐ Otras: \_\_\_\_\_

**2. Si contestaste que NO practicabas actividad física. ¿Por qué no lo haces?**

- ☐ Porque no me gusta.

Me gustaría, pero:

- ☐ No sé dónde practicarlo.
- ☐ No tengo los recursos económicos para cubrir esos gastos.
- ☐ Los lugares donde hacer actividad física, me quedan retirados del lugar en donde vivo.
- ☐ Otros motivos: \_\_\_\_\_

**3. ¿Crees que el colegio debería contar con un espacio para la práctica de la actividad física en horarios extra-escolares?**

- ☐ Si
- ☐ No

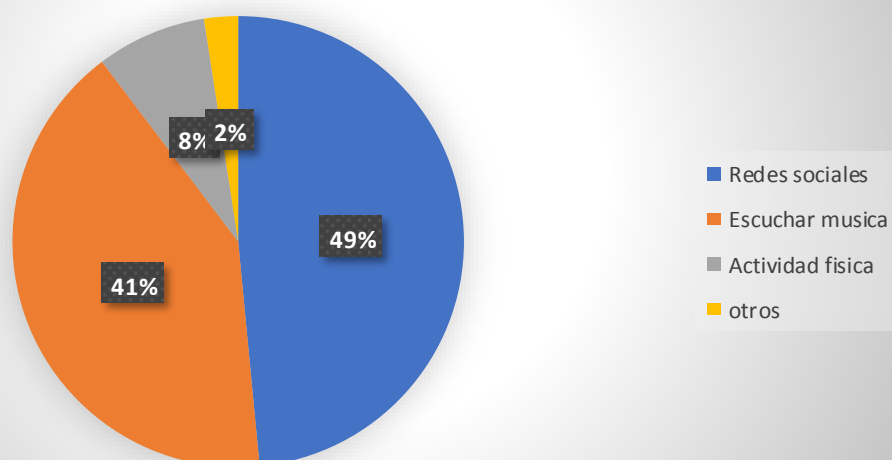
**4. Si existiera la oportunidad de practicar actividad física en un horario extra-escolar. ¿Cuál sería de tu interés? Marcar con una X el recuadro de la práctica que más te llame la atención.**

- ☐ Actividades de fuerza.
- ☐

- ☐ Juegos grupales.
- ☐ Coordinación.
- ☐ Saltos.
- ☐ Carreras.
- ☐ Danzas.
- ☐ Rondas.
- ☐ Actividades de estiramiento.
- ☐ Equilibrio
- ☐ Otras actividades
- ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ☐ No me interesa practicar ninguna actividad.

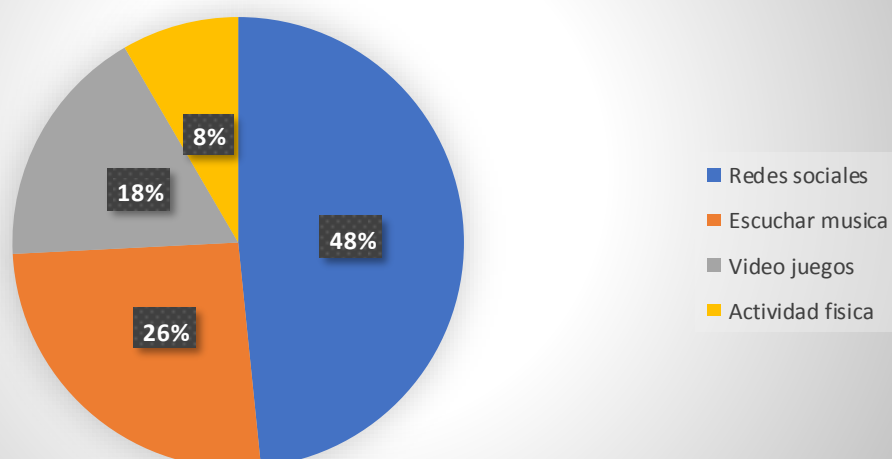
A continuación, se presentará los resultados de la prueba diagnostico que se utilizó una encuesta semiestructurada con el objetivo de conocer las actividades que realizan los estudiantes de la institución Francisco José de Caldas sede C y las necesidades que puedan tener. Se aplico a estudiantes de grado 3 mañana. Que correspondían a una cantidad de 32 estudiantes, 14 del género masculino y 18 del género femenino.

### Actividades que realizan (Genero femenino)



El 80% de las estudiantes manifestaron que se conectan a redes sociales, un 68% dice que prefieren escuchar música, y tan solo un 13% practican actividad física. Es muy poco el interés que les suscita la actividad física a las estudiantes ya que prefieren estar frente a un computador la mayor parte de su tiempo conectadas a una red social.

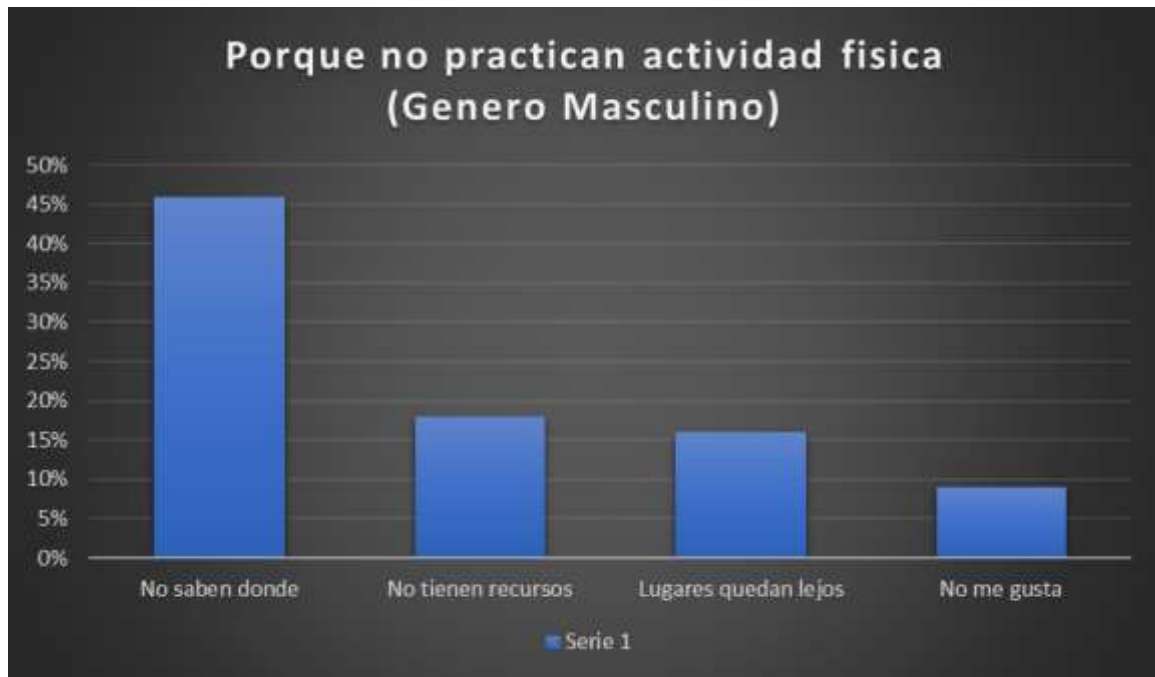
### Actividades que realizan (Genero masculino)



Un 75% de los estudiantes manifestaron se conectan a redes sociales, el 40% escucha música, 43% juegan video juegos y un 27% practican actividad física. Aunque disminuye el porcentaje de estudiantes que les gusta estar en redes sociales, en el grupo de hombres aumenta los estudiantes que practican actividad física al contrario de las mujeres.



Cuando se les pregunto a las estudiantes, ¿cuál era el motivo porque no practicaban actividad física? un 40% manifestaron que no tenían conocimiento de donde practicar, un 17% dieron a conocer que los lugares para practicarlos quedan muy lejos del lugar de residencia, de igual forma otro 17% manifestaron que no les gustaba, y tan solo un 9% manifestaron que no tenían los recursos económicos para hacer actividad física.

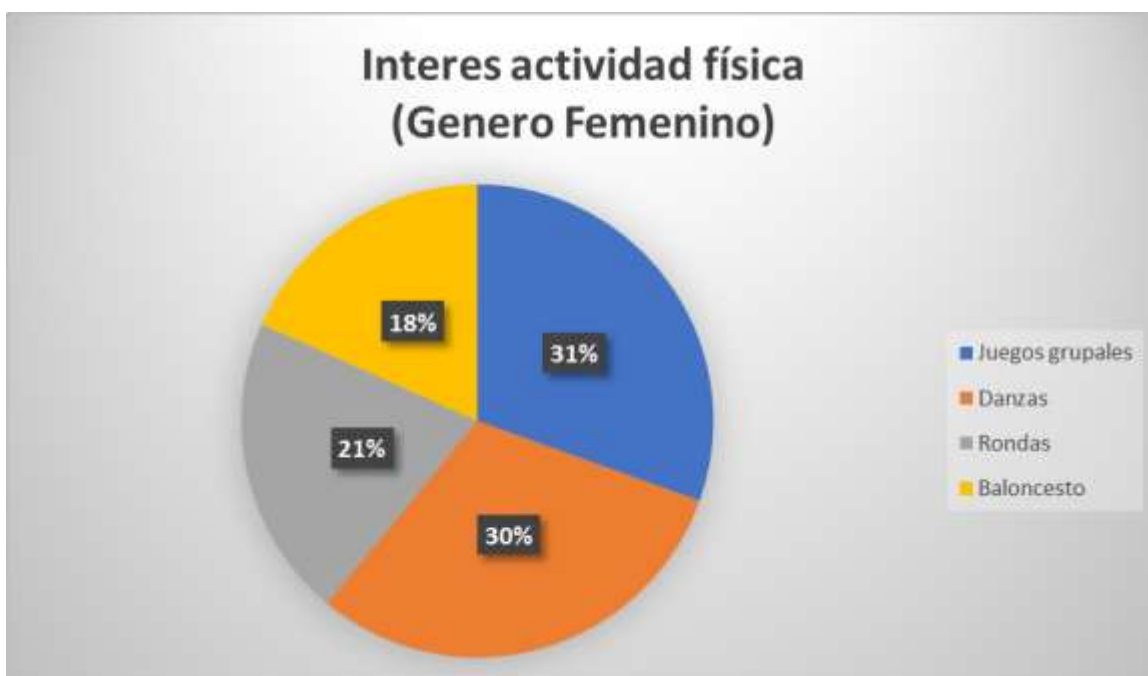


Un 46% de los estudiantes manifestaron lo mismo que las mujeres, que no tenían conocimiento de los lugares para hacer actividad física, y un 18% manifestaron que no tenían los recursos económicos para realizarlo.

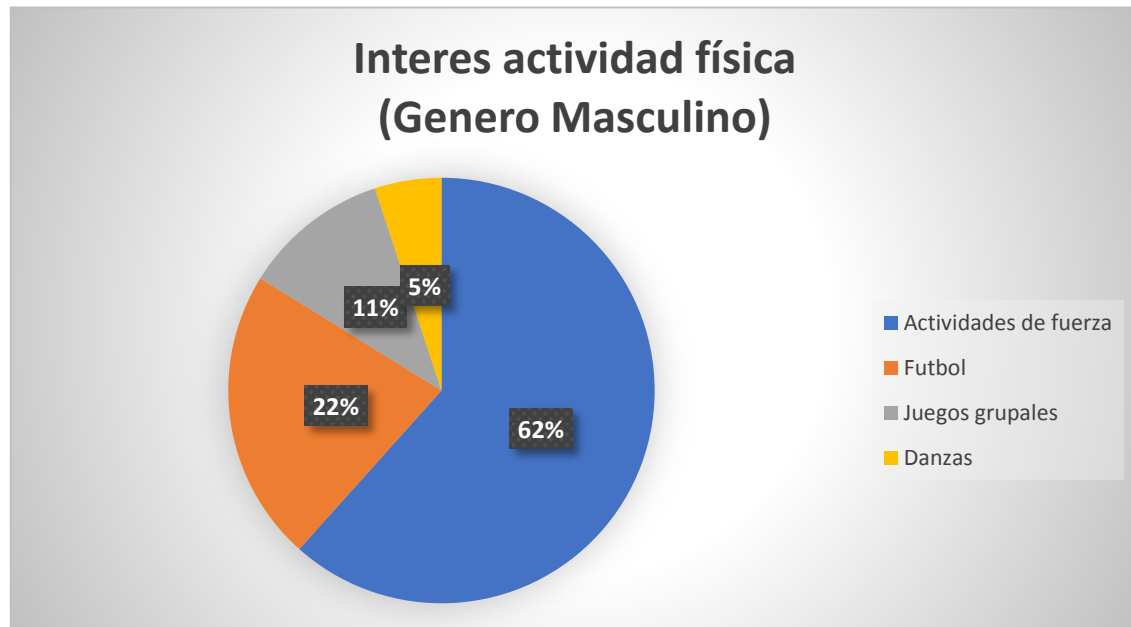
De esta manera, la mayoría de los estudiantes encuestados manifestaron que no saben dónde realizar actividad física. Se analizaría que, si tienen la motivación de hacer actividad física, solo que no se cuenta con un espacio para hacerlo y se haría la hipótesis de que por ese motivo los estudiantes no realizan actividad física. Es allí donde la escuela debe intervenir hacia esa necesidad que presentan los estudiantes y brindarles este apoyo que ello requiere.



En la anterior grafica un 92% de los estudiantes encuestados manifestaron el interés, de que el colegio cuente con espacios, en donde se promueva la práctica a la actividad física en horarios extracurriculares y tan solo 8% opinaron que no era necesario, pero esta cifra es muy diminutiva y de poca relevancia.



Las estudiantes les gustaría practicar un 25% juegos grupales, 20% danzas, 17% rondas, a las estudiantes el deporte que le es de su interés y les gustaría practicar, es el baloncesto.



El 62% de los estudiantes del género masculino manifestaron que las actividades de fuerza son las que le llaman más la atención, seguido de su deporte favorito el futbol con un 22%.

De esta manera, las dos últimas graficas se puede observar que la actividad física que más le interesa practicar a la población de estudio son las actividades de fuerza y los juegos grupales por parte de la mayoría de la población masculina y como segunda opción por el género femenino. Con el fin de satisfacer la motivación de los estudiantes, y darle viabilidad al proyecto, se utilizaron estas actividades en la propuesta didáctica.

### 3.2 CONCLUSIONES.

En la actualidad, la sociedad ha aceptado que la actividad física es un fenómeno de gran valor desde el punto de vista de la salud y calidad de vida. En la presente tesis he establecido una aproximación a la realidad de fomentar el hábito a la actividad física, ofreciendo una perspectiva global y centrando nuestro interés en el concepto de “autonomía” del niño, donde se incluye la propia actividad física como opción de práctica del niño, pero incorporamos la actividad física realizada durante el tiempo impartido por él docente y el tiempo en casa. La investigación deja abiertas diversas posibilidades de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta edad de niñez tan compleja desde el punto de vista psicosocial.

Como primer punto, es de importancia considerar que los factores de influencia en los niveles de actividad física habitual son muy variados y diversa en los niños, circunstancia que exige un abordaje de la investigación mediante la técnica cualitativa. Así mismo, es preciso analizar la influencia de los diferentes factores en cada una de las sesiones de práctica que hemos determinado en nuestra investigación, ya que sospechamos que pueden operar de forma distinta en cada uno de los niños.

Gracias al análisis, los profesores de Educación Física, entrenadores y educadores de actividades físicas, podrán ofrecer actividades que mantengan los hábitos de práctica, en algunos casos, y que en otros promuevan a practicar o a retomar el hábito a la actividad física. Así mismo, podremos promover a diferentes instituciones a orientar sus actuaciones en pro de aumentar el hábito a la actividad física.

Otro aspecto relevante que se deriva de esta investigación es conseguir que el niño conozca su cuerpo y sus capacidades, que la práctica de la actividad física aporte en su crecimiento como ser humano, tanto física como mentalmente, aportando valores como la tolerancia, el trabajar en equipo, disciplina y respeto, el querer el medio ambiente, y saber alimentarse adecuadamente.



Este proyecto de investigación abre una puerta de análisis más global del concepto de hábito a la actividad física, de tal forma que no queda circunscrita únicamente al fenómeno del deporte, sino que se hace extensiva a la vida cotidiana de los niños.

### 3.3 BIBLIOGRAFIA

#### Referencias Bibliográficas:

ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE. 1991. *Constitución Política de Colombia* 1991. Santa fe de Bogotá.

BAHAMÓN, P. 2004. *El saber integral de la Educación Física*. Grafiplast. Neiva.

CASTILLO, E. 2007. *Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida*. Universidad de Huelva.

GOMEZ, C. 2009. *Antología de la educación física*. Secretaria de educación Pública, México.

HERNÁNDEZ, J.1993. *Manual de Recreación*. Ministerio de Educación Nacional. Editorial Nueva Gente. Santa Fé de Bogotá.

<http://eltiempolatino.com/news/2014/feb/14/por-que-es->

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/alimentacion/categorias/categoria00006.html>

<http://www.efdeportes.com/efd42/didacef.htm>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)

<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

<http://www.monografias.com/trabajos38/investigacion-cualitativa/investigacion-cualitativa.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd94/deporte.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>

[http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf3.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf3.pdf)

<http://www.educacionbogota.edu.co/>

<http://modelospedagogicos.webnode.com.co/modelo-constructivista/>

<http://definicion.de/>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Autonom%C3%ADa\\_personal](http://es.wikipedia.org/wiki/Autonom%C3%ADa_personal)

*Ley general de educación 115 de 1994.*

*Ley 181 de enero 18 de 1995.*

MARTÍNEZ, J. y CRUZ, M. 2008. *Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física*. Científico-técnica. La Habana.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. 1996. *Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deportes*. Bogotá.

MONJE, J. 2006. Lúdica, significado y evolución para tres generaciones. *Comunicación visual creativa*. Santiago de Cali.

RAMÍREZ, G. 2006. Deporte vs Juego. A la búsqueda de un concepto integrador. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 94.